

Al comenzar el día

- No trabajes desde la cama. Esto evitará que adoptes malas posturas.
- Consume alimentos fuera del espacio establecido para el trabajo.
- Mantén limpio y ordenado el lugar donde vas a trabajar.
- Establece horarios para pausas y realiza ejercicios compensatorios de estiramientos y elongaciones.



Durante la jornada

- Mantén tu espalda apoyada (sobre respaldo o cojín).
- Coloca antebrazos sobre un mueble, y ojalá con cojines que cumplan la función de apoyabrazos.
- Mantén tu cabeza mirando al frente, con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos.
- Utiliza, en lo posible, teclado y mouse anexos al computador portátil.



Si estás realizando trabajo remoto desde tu casa, sigue las siguientes recomendaciones.

Al terminar el día

- Cierra correos, páginas y programas, y apaga el computador.
- Muévete hacia otro lugar de la casa.
- Si tienes niños/as, realicen juntos una actividad que te desconecte del trabajo.

